赢在青春起跑线丛书

北京师范大学心理学院博士生导师
儿童阅读与学习研究中心主任
教育心理与心理健康研究所所长
伍新春◎主编

青春密语（女孩版）

卢　佳◎编著

那些关于身体的奇怪问题

每个月的大事

“长腿姐姐”与“短腿妹妹”

你为“痘痘”发愁吗？

少女的心，秋天的云

……

第2版

科学出版社
www.sciencep.com

B

----
www.5iipad.com----引领潮流ipad电子阅读新时尚

赢在青春起跑线：青春密语（女孩版）

序言：青春的生命之歌

什么是“青春期”？这是一个不能简单回答的问题。有人把它看作是“急风暴雨期”；也有人把它视作是反抗或逆反期的确立，学者们称之为“心理离乳期”；但也有不少人把它讴歌为人生最灿烂美丽的一段日子，因为它是文学作品中永恒的题材。

实际上，“青春期”是一个专业用语，它指从身心发育开始到能够承担成人责任为止的一段时期。青少年既不是小孩子也不是成熟的人，少男少女的性冲动也许比他们的父母更强烈，身材也比父母更高大，但他们却不被允许做许多事，例如，寻找工作，抽烟酗酒，不到“法定年龄”不能结婚等。这些信息清楚地表明：成年人认为青少年容易冲动，所以为了他们的成长需要对这些“孩子”严加管教，这就使得青少年和他们的父母或师长经常发生冲突。中学生处在青春岁月的前期，其标志是以第二性特征显现（如女孩出现第一次月经，也就是初潮；男孩出现第一次*等），即以生殖潜能开始出现的“发身期”作为发展的阶段。许多少男少女在青春前期就表现出对性的渴望，而并不是等到青春后期才出现，但一些与性相关的行为本质上不是性行为。例如，青春前期的中学生一般会有一些关系密切的“最好”朋友，他们相互信赖，一起分享双方之间的秘密。这些朋友通常与他（她）是同性别的，而且他们也倾向于在异性群体里形成更大的“朋友圈”，这不能简单地看作“早恋”。

随着青春前期的少男少女迅速地成长，他们也越来越关注自己的身体变化，逐渐形成自我的价值意识。同龄人的压力迫使他们穿着打扮相同的服饰，说着他们认为“合适”的流行语，形成他们对时尚、明星或爱情的一致看法，他们认为即使不被成人社会认可也不是一种什么大不了的惩罚。这就是为什么他们的情绪变化有时为父母和师长不理解的缘故。

ii当然，处在青春期的中学生，也会有好多的苦恼，会出现各种各样的心理危机，例如，学业的压力、交友的问题、情绪的起伏，特别是随体内性激素分泌的升高而增强的性驱动力以及由于性主题泛滥的社会媒体刺激，出现的精神不安定、困难和障碍等，当这些问题转化为心理不健康症状时，统称为“青春期危机症候群”。

“危机”（crisis）一词源自希腊语，原来的意思是“分离、区别、判断、决定”等，后来的含义为“重要的变化产生的转折点，面临选择或决断的歧路或境界点”。就如一个还未成熟的、青涩的苹果一样，青春期的中学生身心发展阶段，是一个发展阶段终了，迈向一个新的发展阶段的中间过渡期。此时原有的心理体制无效化了，而新的心理适应机制尚未构建，在这个过渡期中，是青少年精神不安定、心理情绪最容易出现危机的时期。

简单地概括一下：“青春期危机”的本质在于中学生对“成熟的渴求”或“苏醒”，与现实生活中的“停滞”或“障碍”两者之间的矛盾和摩擦所产生的心理不适应问题。

青春期的危机有时是“急风暴雨”式的，不安定的，危险的；但另一方面却具有新的飞跃，新的发展的可能性，犹如处于暂时的“休止”、“茧蛹”期，羽化和新生的阶段就快到来了。从这个意义上说，危机也是“转机”，是发展变化的转折点。国外一位著名的教育家这样说过：“青春期的成熟危机，是成熟过程中必然相伴的产物，除非敢于面对，勇于正视以及去克服危机，否则一个人是难以自立的。也就是说只有通过危机、克服危机，我们才会成熟……”

iii科学出版社出版的“赢在青春起跑线丛书”是一套以少男少女的“成长心事”为主题的教育科普读物，它帮助青少年深入了解青春的意义，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人；它启发生命的智慧，体现全人教育的理念，引导青少年不仅成为成熟的个体，更成为具有和谐群性、健康向上的社会人。整套丛书主要内容可分为以下四个方面：一是对少男少女由于生理、心理发展过程中出现的青春困惑进行指导，并做好自我保护，防止隐性伤害；二是传授和训练青少年的情绪智慧，提高中学生人际沟通包括与异*往的能力；三是“文武之道、一张一弛”，教会中学生处理好学业成绩与身心锻炼、娱乐之间的关系，做到德智体全面发展；四是增强青少年的自

我责任感，提倡“千里之行，始于足下”的观念，中学生要树立远大的理想目标须从完善自我开始。

本丛书是四年前出版的“中学生健康成长丛书”的修订版，此次修订有两个重要特色：一是体现了时代发展的气息，回答了许多中学生在青春期身心发展过程中的“新”问题；二是更加注重心理辅导的方法，体现“生命教育”的理念。丛书的各位执笔的作者，设身处地从青少年伙伴的角度出发，循循善诱，行文生动有趣，各册内容具有很高的艺术性和可读性；科学出版社的编辑同志付出了大量的心血，精心编排了本丛书，并配上许多生动、精美的插图，给青少年带来阅读科普读物的知识享受。本丛书也可供关心青少年成长的父母、学校和家庭教育的工作者以及从事学校心理健康辅导的专业人士阅读和参考。

青春是一种人生的成长与挑战，也是一首生命如花的赞歌，愿青少年朋友们在阅读本书的同时，为自己开启一个崭新的精神世界。

徐光兴华东师范大学心理学教授、博士生导师*中小学心理健康教育指导委员会委员上海心理学会临床心理学与心理咨询专业委员会主任ivv序言：青春的生命之歌（徐光兴）一叩问生命本源

我的身体我知道（1）

人体就像一个小宇宙，有各种系统在其中运行。所谓的系统是由许多器官组成的，这些器官联合起来共同完成某一项功能，如消化、内分泌等。人体是由十大系统构成的：运动系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、神经系统、感觉系统、内分泌系统和免疫系统，下面就分别介绍一下。

顾名思义，运动系统是让我们运动的，它由206块骨头、600多块肌肉和一些关节组成。骨头构成人体的支架，而关节把骨头联系起来。肌肉是附着在骨头上面长的，随着肌肉的收缩和放松人就运动起来了。除此之外，运动系统还可以支持体重（如果没有骨头，我们的全身都会被地球引力吸引贴在地面上了），保护内脏器官。

心血管系统是由心脏和血管组成的。它的职责就是让血液在体内不停地流动，把营养物和氧送到全身各处，同时把新陈代谢产生的废物和二氧化碳带走。心脏是这个系统的核心，它每跳一次就要往外喷射一次血液。一个成年人的心脏一天要跳约10万次，喷射约7500公斤

的血液，而遍布全身的大小血管如果连起来最长可以达到4万公里。这是一个多么强大的运输线呀！

呼吸系统是由肺和呼吸道构成的，是人体的气体交换站。我们都知道人不能离开氧气生存，我们把空气吸进体内以后就到达了肺，在那里把体内的废气和外界新鲜的氧气进行交换，然后被血液送往全身各处。

消化系统是一个食品加工厂，由消化道和消化腺组成，具体地说，消化道包括口腔、咽喉、食管、胃和大小肠，消化腺包括肝、胰、唾液腺、大小肠腺。食物在嘴里的时候就被唾液腺分泌出的唾液初步消化了一下，然后在胃里被搅拌分解，接下来主要在小肠里被吸收，最后经过大肠继续吸收后被排出。

泌尿系统是由肾脏、输尿管、膀胱和尿道组成的，它就像人体的环卫部门一样，血液每次经过肾脏的时候都会被它过滤一遍，那些没用的、有害的东西就被留下来形成尿液排出体外。

神经系统是人体的指挥官，一切活动都要由它调配。脑和脊髓是首脑，其他遍布全身的神经就是负责传递消息的小兵了，不仅要把首脑的命令传达给各种器官，还要把各个器官的状况随时报告给大脑。同时，神经系统也是我们产生各种复杂的心理活动的基础。

感觉系统是人体的情报系统，不管是磕着碰着了，还是身体内部有什么异常的感觉，都会报告给大脑。所以它的分布也及其广泛，首先是覆盖全身的皮肤，还有内脏、血管、关节等好多地方都有它的部署。如果没有它，我们就没法感受这个世界了。

内分泌系统是由好多内分泌腺构成的，如甲状腺、性腺、垂体、松果体等，这些内分泌腺分泌出的东西（就是激素）可以调节人体的发育，对青春期的发育起到很大的作用（后面我们还会讲到这个问题）。所有的内分泌腺都直接或间接受神经系统的调节，所以说它是神经系统的好帮手。

生殖系统的任务就是为生小孩服务，最重要的当然是产生生殖细胞：精子和卵子，分泌性激素。它包括外生殖器和内生殖器，当精子和卵子在母体内结合成为受精卵时，会继续发育成胎儿，最后从*出来。

免疫系统是人体的保安系统，时刻监视着有没有异常的东西进入体内，有没有细胞发生病变，一旦发现异常情况就会去杀死这些坏分子，保证身体的安全。骨髓、胸腺、扁桃体、脾和淋巴结都是免疫器官，要保护好它们，它们自己一旦生病，就不能执行保安的职责甚至还会叛变，那时候就麻烦了。

我的身体我知道（2）

这十大系统在神经系统和它的助手内分泌系统的调节下和平共处，各司其职，使得人体这个小宇宙可以正常运行，让我们充分体会生命的美好和丰富多彩。小的时候我们似乎都问过爸爸妈妈这样一个让他们觉得不好回答的问题：我是从哪来的？那个时候爸爸妈妈都很少做出正面的回答，要么说我们是从垃圾堆里捡来的或是从石头里蹦出来的，要么就敷衍说你将来长大就知道了。但我们究竟是从哪里来的，也许到现在你还不是很清楚，那就从头说起吧。

首先必须让母亲怀孕，也就是男女生殖细胞（精子和卵子）相结合。这一过程要通过*，使精子可以随精液从女性的*进入体内。精子是人体内最小的细胞，肉眼是看不见的。它有一个长长的尾巴，摆动的尾巴就像一个推进器。它的头部则是创造生命的重要部分。如果精子来的时候不对，恰好不在女性的排卵期内，那么*内偏酸性的环境会很快使精子都失去生殖能力甚至死亡，而且子宫颈口周围会有浓稠的宫颈黏液，使精子几乎不能通过。只有当女性在排卵期的时候，精子可以顺利进入输卵管，卵子就在这里(一般卵子都是每个月排一颗，但偶尔也会有两个一起排出，这就是形成双胞胎的原因了)。但是，卵子的外面有一层透明的物质把卵子和周围的东西隔离开，当众多精子把卵子团团围住的时候，只有最健壮的那个精子可以最先释放出一种溶解酶把这一层透明物质溶解掉，同时自己也就进入了卵细胞。就在这一瞬间，这层透明物质发生了变化，使其他精子再也不能穿过了。这时候新生命的性别也已经决定了，因为精子和卵子都各有一条性染色体，这两条染色体的组合决定了性别。卵子的染色体是X型的，精子的则有两种：X型和Y型。如果是XX结合，那么就是女孩；如果是XY结合，就是男孩。由此可以看出生男生女并不是可以人为控制的，完全是一种随机现象。精子的头进入卵细胞后就形成了一个新细胞，我们称它为“受精卵”。

形成受精卵后，只是走出了诞生新生命的第一步，后面的路还很长，所谓的十月怀胎指的就是之后的这段时间。受精卵会在形成后的36个小时内开始分裂，变得越来越大，并逐渐向子宫内移动，最后在子宫内安家落户。这一过程称为“着床”，此时受精卵已经发育成胚种了，它把自己像种子一样埋在子宫壁上，然后逐渐发育成胚胎。胚胎时期是一个很关键的阶段，因为这个时候心脏、眼睛、耳朵在形成，手和脚也会变成他们最终的形式。所以，如果这个时候有有害物质侵入胚胎的话就会造成永久的损伤。然后胚胎发育成胎儿，这时候就已经初具人形了。

从怀孕到胎儿生出来大概要经历280天左右。最后它会从母亲的*出来，这是一个很痛苦的过程。值得一提的是，胎儿在母亲体内是靠一根脐带联系的，通过脐带从母亲身体里取得养料，同时把自己的代谢废物送给母亲排出去。孩子出生的时候要把脐带剪断，我们的肚脐眼就是剪断脐带留下的伤口。所以，我们会用剪断脐带来比喻一些新事物的诞生。不过脐带里没有神经，所以剪断它也不会觉得疼。

请在给定的答案中选出正确的答案1□人类胎儿通常在母亲肚子里生活A□6个月B□10个月C□9个月

我的身体我知道（3）

2□为胎儿提供氧气与营养的器官是

A□脐带B□胎盘C□羊膜囊3□胎儿生活在一个充满液体的场所叫什么名字，这地方是对他起着保护作用的缓冲器A□羊膜囊B□脐带C□子宫4□胎儿与胎盘相连是通过A□输卵管B□脐带C□细胞团5□胎儿的四肢、手和脚发育完全是在A□两周B□第二个月末C□一个月6□胎儿体内的二氧化碳和食物残渣之类的废物进入母体的静脉，并排出体外，是通过A□直肠B□脐带C□肠7□当胎儿不能正常地发育时，母体在妊娠期终结前，早早地就将他排出，这叫做A□流产B□分娩C□晚期流产8□怀孕的最后三个月期间，胎儿A□只发育他的四肢、脚和腿B□已变成头向下位C□能看见影子、听到母体内的声音9□妊娠期持续A□280天B□450天C□200天10□怀孕期间，母亲不能服用下列东西A□软饮料B□酒和阿司匹林之类药物C□糖答案：1□C2□B胎儿的氧是由胎盘通过脐带供给的。由于胎儿以这种方式获得氧，他不用自己的肺进行呼吸，所以能生活在羊水里。

3□A羊膜囊里充满的液体叫羊水，胎儿泡在其中，会喝进去羊水，然后又以尿的形式排出羊水，不过羊水是在不断清洁和补充的。

4□B5□B6□B7□A虽然妊娠期一般是280天，一些婴儿却过早地降生。如果是7个月以后早产，胎儿经过精心护理还有可能存活，如果是七个月以前早产，存活的希望就比较小了。

8□C9□A妊娠期是指胎儿在母亲体内生活的时间。

10□B酒和很多药物对母亲来说都是安全的，但是会对胎儿造成很大的影响，比如酒会引起胎儿胰腺、肝和脑损伤等，还有流产的危险。“我的一对‘鸽子’慢慢地隆起来了，有时还偷偷地想一想我是怎么出现在这个世界上的。我还开始留意班上的一个男生。我的身体长毛了，会不会从此变成多毛症，像一个可怕的大猩猩？还有月经、青春痘、卫生巾、胸罩已经够我烦的了，偏偏亲爱的妈妈还老是数落我的不是，唠叨我的行为举止跟往常不一样了。害得我的心情像天上的风筝一样，忽上忽下。难道这就是所谓的‘骚乱的青春期’吗？”（摘自15岁的寒寒的日记）

当小姑娘们还在欢蹦乱跳、跳皮筋、踢毽子的时候，当小男孩们带着满身尘土踢球、追打的时候，他们都还沉浸在童年的欢乐中，青春的脚步悄悄来到了他们身边。青春期，一个充满神秘和令人向往的阶段，一个把小孩变成大人的阶段终于来了。

人的一生从呱呱落地开始，要经历婴儿期（周岁以内）、幼儿前期（1～3岁）、幼儿期（3～6岁）、儿童期（6、7岁～10、11岁）、青春发育期（10、11～17、18岁）、青年期（青春期以后）、成年期，直到最后的老年期。就人体从胎儿到成熟的生长发育情况来看，人体经历了两次生长高峰时期，一次高峰是从胎儿到出生后第一年，另一次就是青春期，见下图：身体生长曲线示意图

青春突变：人生的金色年华（1）

青春期是指一个人成长过程中，从儿童发育至成人，身心各方面发生快速变化的过渡时期。也就是说，一个头扎蝴蝶结蹦蹦跳跳，整天缠着外婆讲故事的少女，经过了青春期以后将长成亭亭玉立的大姑娘。青春期是以性器官的发育为标志的，这些变化主要通过第二性征表现出来。

所谓第二性征就是指区别男女性别差异的一些外部特征。人一出生就有男女之分，生殖器官的差异为第一性征，这在胚胎时期就形成了。第二性征则在青春期逐渐出现，比如，男孩身材魁梧、肩膀宽阔、喉结突出、长有浓密的胡须和体毛、音调低沉等；女孩则乳房隆起、骨盆宽大、体态丰满、音调尖细等。这时男女都会有*、腋毛出现，这些都是性激素作用的结果，是一种自然属性。可是有些女孩为此很烦恼，觉得自己长变了，觉得难为情。其实部分原因是因为青春期的女孩把太多的目光都停留在自己身上，只要观察一下周围的同龄人，就会发现大家都差不多，那样就会慢慢适应自己身上的变化了。

青春期是每个人的必经阶段，第二性征往往会成为衡量发育是否正常的标志。同时，身体形态、功能和素质等方面也会发生很大的变化，如果把人体比喻为由数百亿个“生命之砖(细胞)”建成的“生命大厦”，那么青春期就是这座大厦的基础工程，处在“快速加工阶段”。这个时期施工的质和量将决定这座大厦的质量和寿命。因此，多了解一些关于青春期发育的知识，正确对待身体所发生的变化，对顺利完成这一复杂的人体工程有很大帮助。初中以前的男孩和女孩从外表上看差不多，如果穿上一样的衣服坐在一起，可能就很难分出哪个是男孩，哪个是女孩了。但进入初中以后，相同的衣服也掩盖不了女孩身体外形的变化了（这种身体外形的性别特征被称为第二性征），就是说第二性征开始发育了，这是青春期的一个显著变化。第二性征的发育顺序大致如下：8～9岁：骨盆开始变宽，皮脂腺分泌增加；10岁：皮下脂肪变厚，臀部变圆，乳房开始发育；11～12岁：乳房继续发育、稍微鼓起，出现*，声音变高变细；13岁：乳房显著增大，长出腋毛，出现月经；14～15岁：乳房基本发育成熟，胸部丰满，手臂、臀部变圆，腰部相对较细，骨盆明显变宽，月经基本形成周期，脸上可能长青春痘；13～18岁：月经周期形成规律，乳房发育成熟，*蔓延至大腿上部、下腹部，形成倒三角形。

女性一生身体外形的变化：9～10岁，前青春期，骨盆骨骼开始发育，脂肪积累在乳房、臀部和四肢，身体外形仍然是稚气的小孩；11～16岁，青春期，乳房开始发育，腋毛、*也开始长出，生殖器官开始发育，更多的脂肪积累在乳房、臀部和四肢，初步有了姑娘的身形；

十七八岁以后，进入成熟期，身体发育更加匀称，体态丰满但不臃肿，宽臀细腰更显女性风采。

青春期的另一个显著变化就是身高和体重的迅速增长。在这之前，女孩的身高大约每年增长3～5厘米，这个时候则几乎加倍，以每年增长6～8厘米，甚至10～12厘米的速度增加。

由于女孩比男孩提前两年进入青春期，所以这个时候女孩会发现自己比班上很多男同学都要高了，而过两年之后男生也进入了青春期，就会很快后来居上了。所以，如果女孩想长得更高的话，一定要在这个长高的黄金时间加强锻炼，如打篮球和跑步等。这种身高的迅速增长大约持续两三年，主要是下肢骨的增长，在这之后就主要靠脊椎骨的生长长高了。女孩的身高定型一般在19～23岁。随着身高的迅速增长，体重也明显增加，平均每年可以增加5～6公斤甚至8～10公斤。不论是男孩还是女孩，在青春期体重几乎都增加了一倍。在性成熟以后，体重还会继续增加，这除了与骨骼的生长有关外，还和内脏的增大，特别是肌肉和脂肪的增加有关。由于皮下脂肪比较多，所以女孩往往显得比较丰满，有些女孩就一时不能适应这样的变化，老觉得自己太胖了，其实只要你注意观察一下周围的同龄人就会发现她们中的大多数也常常跟你有相似的变化，这是发育过程中的正常现象，就不用想着去减肥了。

青春突变：人生的金色年华（2）

以上说的是青春期外形变化的大致情况，但每个人的发育都会有不同，有人会一下子蹿得很高，有人则迟迟没有动静。一般来说，青春期的变化比别人早或者晚两三年都是正常现象，不用过分担心。

成长日历幼儿时的照片儿童时的照片小学时的照片 初中时的照片现在的照片1□这一年来，你的容貌、身体最大的变化是什么？

2□在这些变化中你感到高兴的是什么？

3□你感到苦恼的是什么？

4□你感到困惑的是什么？

5□你的容貌和身材中最独特的，能让别人羡慕的是什么？

判断对错1□女孩的急速长高会比月经早开始。

2．对不同的女孩而言，急速长高期发生在不同的年龄，而且有的女孩会更明显。

3．男孩也会出现急速长高期，但他们出现的时间晚一些，持续的时间也长一些。

4．如果你在急速长高之前是属于矮小型的，那么你长大之后也会是矮小型的。

5．急速长高是从腿开始的，然后才是上半身。

6．女孩在月经初潮来临后，到长到成人的身高以前平均每年会长6～8厘米，然后就会停止生长。

7．急速长高期会先影响你的腿及上半身骨骼的生长，然后才是你的脚。

答案：1．是：而且当月经来潮的时候，女孩们已经过了急速长高的高峰期了，所以此时的长高速度开始慢下来。

2．是：每个女孩进入青春期的时间可能有不同，有的可能9岁就开始迅速长高了，有的可能只长高几厘米，有的则可能要长高十几甚至几十厘米。

3．是：男孩确实也有急速长高期，持续时间也确实要比女孩长一些。

4．非：有的女孩在急速长高前很矮小，但是在急速长高期会长高很多，所以长大以后身材也很高大。

5．是：而且腿会比身子长得多一些。

6．是：但这也是个平均数，很少有人恰好落在平均数里，事实上每个女孩在月经初潮之后身高每年都会增加0．5～10厘米。

7．非：恰好相反，是从脚先开始的。随着身体外形的急剧变化，青春期女孩的内脏器官也在迅速发育，功能开始健全。

首先是脑和神经的发育。脑是控制和协调人体生理活动的最高指挥部，它的生长速度从小就一路领先于其他器官。人在一出生的时候，脑的重量大约为350克，到12～14岁的时候已经基本接近成人脑的重量。进入青春期以后脑的重量和容量变化不大，主要是脑的内部结构和功能不断完善、分化。儿童期的脑细胞形状都差不多，不能各有各的专职，只有到了青春期才逐渐发育成熟，可以进一步分工，各司

其职。可见青春期发育的重点已经转到功能方面，即脑细胞的结构和功能变得更加复杂，神经纤维变粗变大，分岔也变多，这就使得脑内各个细胞团之间的联系加强、加快了。这一切都是联想、推理、抽象思维等过程的基础。所以这个时候的思维、理解、判断和分析能力都有较大提高，是脑神经产生质变的时期，是思维活跃、精力旺盛、智力发展的飞跃阶段，所以有人说青春期是人一生中的黄金时代。但话又说回来，这个时候脑和神经的功能还不稳定，要注意科学用脑，劳逸结合。培养多方面的兴趣对大脑发育有促进作用。

其次是心血管的发育。青春期开始，心脏迅猛生长，重量可以达到刚出生时的10倍，18岁时的心脏在重量和容积方面都已经接近成人的水平了。构成心脏的肌肉增厚，肌肉纤维也变得更有弹性，这就为心脏收缩时能排出更多的血液创造了条件。同时，血管壁也在增厚，弹性也增加了，输血量增加。但是，血管增长的速度落后于心脏的速度，所以有时候会出现血压偏高的现象，不能依此确定为高血压病。另外，女孩的心跳一般比男孩快8～10次/分，心脏的重量和容积也比男孩小10%～15%，所以女孩在劳动量和运动量上都没必要和男孩比，这样才有利于身体健康和正常发育。而且这个时候虽然心血管系统已经迅速发育生长了，但和成人比起来还有一定差距，所以也不能按成人的标准来要求自己。适当的劳动和体育锻炼可以促进心血管的健康成长，使其功能更加完善。

青春突变：人生的金色年华（3）

再次就是肺的发育。肺活量是衡量肺功能的主要指标。据统计，10岁时的肺活量平均为1400毫升，到了14～15岁的时候就增加到了2000～2500毫升。呼吸次数则从儿童时的每分钟呼吸25次左右降到了20次左右。女孩大约在16～17岁的时候肺活量可以接近成人水平。但青春期肺的发育还没有完全成熟，还不能像成人那样在气体交换时将废气尽量呼出，而且因为心脏的功能也没有完全成熟，这个时候的呼吸频率比成人快，特别是兴奋或从事体力劳动的时候。经常参加体育锻炼和户外活动有利于肺功能的发育。

少女应少喝汽水哈佛大学公共卫生学院生物统计学副教授怀沙克说，调查显示，喜欢喝汽水而又好动的少女，比不喝汽水的少女发生骨折的风险高4倍。这可能和汽水含有的磷酸有关。磷酸对钙的新陈代

谢和骨质特别有害。研究员还有另一项发现，即少女渐渐以汽水取代牛奶，这使她们正在发育的体格缺少骨骼所需要的钙。怀沙克建议少女少喝汽水多喝水。

来源：《上海译报》（小夫）人体发育最晚的是性器官，从青春期才开始发育成熟。女孩的性器官包括外阴、*和内生殖器。除了外阴可以看见以外，其他部分都在身体里面。

● 外阴。外阴的左右各有一片大*，在每片大*里面，又各有一片浅红色的小*，两片小*上端连合的地方是*。*的下面是尿道口，尿道口再往下才是*口。你可以用一个镜子对着光线观察一下你这部分的结构。

● *。*是内外生殖器之间的通道，是一个扁平的管道，伸缩性很大，内壁柔软湿润。在青春期，女孩的*变长，大约有8～10厘米；分泌物也开始多起来。这些分泌物是酸性的，具有阻止病菌在*繁殖的作用。*的内口通过子宫颈与子宫相连，因此它既是月经排出和精子进入子宫的通道，也是将来分娩胎儿的通道。

● 子宫。在儿童期是圆柱形，进入青春期以后迅速长大，变成上宽下窄的形状，位于腹部盆腔的正中央：子宫底朝上，子宫颈朝下，正好与它下面的*相连，像一个倒着放的梨。子宫内膜周期性的变化，形成月经。将来如果你要做母亲的话，胎儿就是在这里生长的。

● 输卵管。子宫底部的左右两边各连着一根管子，就是输卵管。输卵管的两端粗细不一样，细的一头和子宫连着，粗的一头看上去像个喇叭，围着卵巢摆动。它的内壁有许多纤毛，可以通过向子宫方向摆动把掉进喇叭管的卵子送进子宫。

● 卵巢。它在子宫的两边，左右各有一个，椭圆形。女孩一出生，卵巢里面就有大量的原始卵泡，准备将来成熟的时候释放出去。女孩进入青春期后，卵细胞开始发育成熟，每个月卵巢将排出一个成熟的卵子，大约在月经周期的中间（一个月经周期是指一次月经开始到下一次月经开始中间间隔的这一段时间）。排出的卵子很快进入输卵管，如果卵子在输卵管中遇到了精子，就成为受精卵，受精卵在准备好的子宫里面安家，发育成胎儿。如果卵子没有遇到精子，没有受精的卵子就会逐渐衰退、死亡，子宫内膜随后也就脱落，连同破裂的血管和血液排出体外，形成月经。卵巢及其分泌的雌激素在维持女子

气质方面也有重要作用。主宰青春期生长发育的功臣是激素，旧称叫做荷尔蒙（hormone），主要是下丘脑、垂体、松果体、胸腺、性腺、肾上腺和甲状腺。

青春突变：人生的金色年华（4）

垂体是全身各个内分泌腺的领导，是大脑底部统率全身内分泌系统工作的司令部。进入青春期以后垂体也开始异常活跃起来，全身各处成长的信息都会通过大脑传递给它，刺激它分泌各种激素，这些激素可以调节其他内分泌腺的活动，从而调节青春期的生长发育。除此之外，垂体还能分泌一种叫做生长素的激素，它是人长高的直接原因。如果分泌过少，身材会很矮小；分泌过多，则会身材过高。研究表明生长素在晚上睡觉的时候分泌最多，所以如果你想长高一些的话就要保证充足的睡眠。

松果体是位于大脑附近的一个很小的结构；胸腺则位于胸上部和喉咙下部。这两种内分泌腺在儿童时期特别发达，那个时候的主要功能是抑制性发育，阻止一个人过早地性成熟。进入青春期，松果体和胸腺就自动退位，所以性发育就成了青春期发育的主题。

甲状腺在脖子前的气管两侧，可以分泌甲状腺素。甲状腺素除了控制身体能量的传递外，还能促进骨骼结构适应性的生长发育、牙齿的生长以及大脑的发育，并将软骨组织变为骨骼组织。

性腺是使青春期的男孩变成男子汉，女孩变成大姑娘的功臣，因为是性腺的活动增加引发了第二性征出现。性腺虽然是自一出生就有的，但因为有松果体和胸腺的抑制，它一直处于休眠状态，直到进入青春期以后才开始复苏，分泌性激素。就是性激素决定了少男少女第二性征的出现。男孩女孩的性腺是不一样的，男孩的性腺在睾丸里，女孩的性腺在卵巢里。

性腺在青春期之前都能同时产生两种性激素：雌激素和雄激素。也就是说，每个小男孩和小女孩体内都同时存在这两种激素。雌激素的主要功能是使人产生女性特征，雄激素则可使人产生男性特征。因为儿童期时雌、雄激素在体内含量都很少，所以很难根据外形特征辨别一个七八岁的小孩是男是女。进入青春期后，性腺迅速发育，在垂体分泌的激素的作用下，性腺分泌了大量同性激素，也就是说这时候男孩体内的雄激素迅速增加，含量远远超过体内雌激素；而女孩体内

突然增加的则是雌激素，含量也远远超过体内原有的雄激素。所以，青春期的女孩出现了乳房发育、月经，以及越来越像妈妈的身体外形特征。除了分泌性激素外，性腺还产生成熟的精子和卵子。具体说就是男孩的睾丸产生精子，女孩的卵巢产生卵子。女孩进入青春期，卵巢中的卵细胞才开始成熟。精子和卵子的出现意味着青春期少男少女开始具备生育能力。

肾上腺也对青春期的身体变化产生了不可忽视的作用。每个人都有一对肾上腺，在左右肾脏的上方。它能分泌好几种激素，其中有一种雄激素，男孩女孩都是如此。进入青春期后肾上腺的雄激素产量比以前增加，虽然这跟女孩体内大量的雌激素比起来算不了什么，只能使女孩产生*、腋毛和汗毛。但如果分泌过多也会带来一些麻烦，如果发生在青春期前期，女孩会出现性发育过早的现象；如果发生在青春期后期，则会让女孩出现一些男性的外形特征，如汗毛过重、声音浑厚等。“我这是怎么了？”一个十几岁的女孩看到*上突然有了血，感到惶恐不安，会有种种疑问，这血是从哪里来的？是不是自己得了什么病？怎么这么倒霉呀！如果你充分了解了这个事件的前因后果和它对自己的意义，一定会欣喜地等待这一刻的到来。

青春突变：人生的金色年华（5）

这就是通常人们说的月经或例假，是当一个女孩生理发育到一定程度，她的子宫内膜在卵巢分泌的性激素的作用下，发生周期性的剥离、出血现象。月经的出现掀开了女孩生命中新的一页，标志着她的身体开始成熟了。我们把女孩的第一次月经称为初潮。大多数的女孩初潮年龄是十二三岁，相差几年都是正常的，因为初潮年龄受着很多因素的影响，诸如种族、文化、气候、环境、体质、运动、营养等。在我国，总的来说，城市女孩的初潮年龄要早于农村女孩，当代女孩的初潮年龄早于前代。这主要是由于营养的改善，以及现代都市社会的文化刺激比较丰富所致。即使是同一班级的女生，月经初潮年龄也有很大的差异，有的女孩10岁左右就有了月经，而有的女孩初中毕业了还没有动静。这只是发育早晚的问题，发育到一定程度它就会自动出现，来得早的不用惊慌，来得晚的也不必担心。

那么，有没有办法可以知道什么时候月经初潮会拜访自己呢？光看年龄显然是不行的，其实在初潮前，女孩的全身会出现一系列的变

化，可以根据这些变化来推测自己什么时候来月经：①从*里流出类似蛋白样、透明略带黏稠的液体的2～3年后将会有月经初潮；②乳房开始发育的两年内将会有月经初潮；③在9～10岁后每隔半年测量一次身高、体重，发现身高、体重突然增加，预计再过半年左右将会有月经初潮。

有的女孩担心每个月流那么多血会不会影响健康，其实经血并不是通常意义上的血，它是血液向身体提供养料后剩下的废物，来月经是不会伤元气的。有的女孩在初潮后的一段时间内月经常常没有规律：有的几个月不来，有的间断无规律或者是经期长短不一，或是经血多少不等。这也不用担心，一般来说，初潮到下一次月经的间隔时间在9个月以内都是正常的，而到正常周期月经的时间正常范围是两年内，毕竟这对身体来说也是一件大事，需要一段时间来完善发展。

还有的女孩在月经期间会感到些微微的腹痛和肿胀，可以喝一杯热红糖姜水，或采取俯卧位休息，在下腹部放一个热水袋也是缓解疼痛的好办法。有时候轻微的活动也有助于缓解疼痛，如慢跑两圈，或者做一些简单的家务，可以分散一下注意力，还可以帮助子宫排出里面充盈的分泌物，从而缓解疼痛。另外还要注意经期保健，这一点我们还会专门提到。

在女性的一生中，月经大概会持续33～35年。虽然每次月经都会给自己增添不少麻烦，但如果注意经期卫生保健、适当休息的话，月经并不影响你的正常生活。千万不要把自己当病人看待，要不然反而会加重月经期间的身心不适。

判断对错1□你在月经初潮时就可以使用卫生棉条。

2□如果月经时出血不规则，或者出血量太大，应该去医院检查一下。

3□你应该每隔3～4小时就更换卫生棉条。

4□在月经周期中，女性的体温是有高低变化的，常常是月经前半期体温稍低，后半期体温稍高。

5□月经不按正常周期来潮，有时提前，有时拖后，这是正常现象。

6□月经期间流血过多，身体虚弱，所以不能上体育课。

答案：1□是：任何人都可以用卫生棉条，即使是在第一次也是一样的。

2□是：正常的月经每次的经血量大约为50毫升，一般不超过100毫升。经血过多，如果是一次性大量出血，可能造成休克；如果是每天的量不多，但月经从这个月一直连到下个月，可能造成慢性贫血。所以要及时医治，只要治疗正确，月经很快就能恢复正常。

青春突变：人生的金色年华（6）

3□是：使用卫生棉条有可能感染一种非常严重的中毒休克症，但是这很少见，只要你每隔3～4个小时就更换一次棉条，并在晚上睡觉的时候改用卫生巾，就可以帮助自己避免这种感染。

4□是：因为排卵后卵巢分泌的孕激素能刺激体温中枢，使体温略为上升，正常妇女在排卵后体温可升高0□3～0□5摄氏度。

5□非：如果提前和拖后在7天以上，而且连续三个月经周期不正常，称为“月经先后无定期”。这是一种病，多与肝、脾、肾有密切关系，需要去医院检查。

6□非：理由在上文中已经有说明。前些年的女学生在月经期间之所以不上体育课，是因为那时候的卫生用品不像现在这么方便、安全，现在的卫生用品保证50分钟的轻度运动而不用更换是毫无问题的。乳房是女性哺乳器官，也是女性最鲜明的标志之一。它的主要功能是通过化学变化把血液变成乳汁，而它本身只是一个经过改造的比较复杂的汗腺而已。青春期到来的时候，女孩迅速发育的卵巢分泌大量的雌激素，雌激素通过全身的血液输送到乳房，从而直接影响乳房的发育。

女孩乳房的发育大约始于月经初潮前1～2年，大概相当于小学五六年级。这个时候*周围颜色较深的乳晕肿大，*周围出现一个胀疼的硬结，如果不小心碰了一下，*部位会更加疼痛。这种疼痛常常会引起女孩的不安，其实这个变化是乳房发育的必经之路，等到乳房发育成熟就不会再疼了。只要平时多注意一下，也不会有太多痛苦，比如洗澡、*、穿衣的时候动作轻柔一些，读书、写字的时候与桌沿保持一拳宽的距离，不要前胸紧贴桌沿，以免压迫乳房。穿上合适的胸罩也有助于减轻乳房的不适感。

之后，许多女孩乳晕周围的肌肉开始发达起来。进入初中后，随着*、腋毛的出现以及月经的来临，乳房逐渐形成半球状。然后逐渐发育成熟：乳腺发达，以便日后做母亲时分泌乳汁；*顶端出现一个小孔，用于以后排出乳汁。从乳房发育到发育接近成熟大约需要三四年的时间。

但是，并不是每一个女孩都是按照同一个步调发育成熟的，有的女孩刚进入初中，胸部就已经开始丰满了，而有的女孩初中毕业了，还是胸部平平。有的女孩因为胸部发育较早，走路故意含胸，企图掩盖胸前的起伏，结果久而久之使脊柱变形，长大后成了罗锅。有的女孩为自己胸部平平而烦恼，甚至担心将来自己做母亲时不丰满的乳房能否为小宝宝提供足够的乳汁。还有的女孩觉得自己的乳房左右大小不一。其实这些都是正常现象，一方面是发育早晚的问题，过一段时间大家就会发育得差不多；另一方面也跟遗传有关系，女儿的乳房总是跟妈妈的乳房相似的。而乳房的形状和大小与将来的哺乳和生育功能是毫无关系的。另外，偏食的女孩和过分节食的女孩很难有丰满的乳房，因为营养不足，脂肪过少，乳房发育没有可利用的养料。所以，如果不改变不好的饮食习惯，也很难改变乳房的现状。

乳房的形状虽然会大体一致，但还是带有个人特点，存在一些细微的差异。一般来说左侧乳房要比右侧乳房稍大一些，对于处在青春期的女孩，有可能一侧乳房对雌激素的敏感性要强于另一侧，这一侧的发育就会快一些，造成大小不等。只要耐心等待，青春期过了以后就会大体一致了。而*是凹陷还是突出，乳晕周围是否长毛，并不带有正常与否的意义。只要你不过分关注自己的胸部，别人不会像你那样在乎乳房的大小和形状。但是，如果真的感到自己乳房发育不正常的话，为了保险起见，最好还是让妈妈带你去看医生。如果有病的话可以及早治疗，容易治愈，没病也可以在妈妈的帮助下努力做到心理上的适应，不要让这些烦恼给你的少女时代投下阴影。

青春突变：人生的金色年华（7）

判断对错

1□一个女孩的乳房发育早，也会较早达到乳房成熟的形状，同时也会比那些发育晚一些的女孩的乳房要大。

2□你两边的乳房会大约在同时间开始发育，而且大小也会差不多。

3□如果你发现自己的乳晕周围长了毛应该把它们拔掉。

4□你的乳房在发育时，可能会感觉很灵敏，一碰就疼。

5□你可以通过运动使乳房变大。

6□当你的*被抚摸或触碰时，或变冷时，或当你有性方面的念头时，会变硬而且突起。

7□通常一个女孩要花大约4年的时间才会让乳房完全发育成熟。

答案：1□非：女孩乳房发育的早晚与乳房发育的快慢和大小没有关系。

2□非：虽然成*性的乳房大小基本一致，但当一个女孩的乳房刚开始发育时，可能会有一侧先开始或看上去比另一侧大。

3□非：乳晕周围长毛对乳房发育没有任何不良影响，拔掉的话会很疼，容易引起感染，而且拔掉的毛会很快长出来。

4□是：许多女孩都要经历这样一个时期。

5□非：你的乳房是由脂肪和乳腺构成的，没有任何运动可以使它变大。但是你可以通过运动使胸壁的肌肉变厚，这样会把乳房往上推，使乳房显得大一些，但不能使乳房本身变大。

6□是：*是很敏感的，触摸、寒冷和性的刺激会使你的*突起。

7□是：平均而言是这样，但不是每个人的发育时间都和平均时间相吻合，有的女孩也许一两年就发育完全了，有的却要花上七八年才能发育成熟。高个女孩有时候会被人开玩笑问：“上面的天气如何呀？”个子小的女孩则会被叫做“小不点”，虽然小的东西可爱，但久了，心里还是有点不是滋味。

一下子蹿得很高的女孩并不像人们想象的那么心安理得，以前和同学平起平坐的个头，忽然与大家拉开了距离。站在课间操的队伍里总是“高人一等”，心中除了一点点的自豪外，更多的是不安，好像全世界的人都在盯着自己的一举一动，担心在众目睽睽之下自己的形象和表现会露怯。课堂上自己没有回答出老师提出的问题，难免怀疑自己和“傻大个儿”有什么联系。可见，突然长高的女孩需要一个适应过程。

如果你是一个性格开朗、合群又喜欢运动的女孩，那么个子高带来的不愉*受很快就会随着自己的成长烟消云散；如果你比较腼腆，又不喜欢惹人注目，高个就可能成为一个麻烦问题。这个时候可以找好朋友倾诉一下，让他（她）帮你分担一些不安。等你渐渐长大，就会从容不迫地接受自己身高的这种变化了。而且，突然长高的女孩因为身体发育没有均衡稳定，体力较差，容易生病，有时候在体力和运动能力上还会输给个矮的同学。这个时候不要逞强，也不用模仿别人，更不要因为输给别人就对自己的体力丧失信心。

同样，个头太矮也是很多女孩的烦恼。很多女孩问："我为什么这么矮？"其实人的身高在很大程度上依赖遗传，也就是说父母个子高的，子女一般也会高，父母矮的，其子女也不会太高。但是，后天环境也还是很重要，世界各国的生理学家做过有关身高的研究，发现第二次世界大战以来，各参战国新一代的身高比他们的父辈们都要高很多。这似乎成了一个趋势。良好的营养、充足的睡眠、愉快的心情和适量的运动，都会使女孩的身高超过母亲。

青春突变：人生的金色年华（8）

人之所以能长高，主要是因为年轻时四肢长骨的两端有没有骨化的骨骺。随着年龄的增长，骨骺逐渐骨化，人就不再长高了。这就是成年人身高不再增加的原因。青春期是一个长高的重要时期，想长高的女孩一定要抓住这一长个的黄金时期，为自己创造一个有利于长高的良好环境，特别是在月经前后，个子会猛蹿一下。我们前面说过，生长素可以促进人长高，而生长素的分泌在晚上睡觉的时候分泌比较多，所以睡眠良好对于长高有重大意义。而适量运动可以刺激四肢尚未骨化的骨骺生长，也可以长高。如果女孩早熟，身高停止增长往往比同龄女孩提前，如果多运动的话，可以使四肢长骨得到较快的生长，这样就能弥补早熟带来的不足。国外有研究表明忧虑会影响长高。

当然青春期的身高并不是成人后最终的身高。在此之前做些努力都会有效，如果希望自己长高些的话，一定要在这四个方面下工夫：良好的营养、愉快的心情、充足的睡眠和适量的运动。

青春期"个头"长高须知道1□营养平衡最重要只有选择多样化的食物，并合理均衡地搭配，才能促进生长发育。建议一日食物内容和数

量：谷类300～400克、蔬菜500克以上（其中绿叶菜不少于200克）、水果1～2个、牛奶250～500毫升、鸡蛋1个、肉类100～150克、鱼类50克、豆类50克、烹调油25克。

2一日三餐不能少特别要注意吃好早餐，可选择一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、大豆类食物，以及富含糖类的粮食。其他两餐中的粮食、肉类、蔬菜、豆类等也要按平衡膳食原则来搭配。两次正餐之间可以少量加餐，但不要过多地吃零食。

3远离“垃圾食品”

油炸食品、膨化食品、腌制食品、罐头类制品对于正处于生长旺盛期的孩子来说，都是“垃圾食品”。它们虽然提供了大量能量，但维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分却很少，长期食用这类食品，可导致青少年营养不良。

4含糖饮料宜少喝饮料不宜多喝，特别是含糖饮料和碳酸饮料。这些饮料能量高，而营养素相对缺乏，过多饮用会影响体内脂肪的消耗，造成脂肪堆积，引发肥胖。可乐等碳酸型饮料中磷含量高，过量饮用可导致体内钙、磷比例失调，影响钙吸收，妨碍骨骼生长发育。5每天睡足9小时生长激素是让人长高的激素，这种激素在睡眠状态下分泌量增加。此外，睡眠时肌肉放松，有利于关节和骨骼伸展，也有益于长个儿。所以青春期的孩子生活要有规律，按时作息，早睡早起，每天保证9小时睡眠，在充足的睡梦中一天天长高。

6户外活动1小时春天的气候宜人，紫外线照射强度适中，最好每天拿出1小时进行户外活动。紫外线能帮助人体皮下组织中的维生素D转变成有活性的维生素D3，促进胃肠道对钙、磷的吸收，为骨骼的生长发育获取充足的钙、磷。运动能促进新陈代谢，加速血液循环，一定强度的跑、跳等运动，还能有利于钙沉积在骨骼中，加速骨骼的生长。

来源：《健康时报》（王璐）一位高中女学生写信自述说：“我今年16岁，初涉人生，对一些事情还看不透、想不透。我想问，为什么现在的男孩对女孩表现出不同以前的态度。我的一个表哥就是这样，我们小时候无拘无束地在一起玩，还有一个比我大一岁的堂姐，大家说说笑笑可高兴了。可是现在长大了，反而不同了。大家都说我身材好，人漂亮，又善良……于是表哥看我像明星一样，天天买东西送给

我。我问他为什么不给姐姐，他说：‘她不配！’我真不明白，为什么堂姐就不配享受这些东西呢？我感到困惑。还有，为什么会有人对我们女孩这么感兴趣？那是一个月前的一天晚上，天上没有月亮，只有寥寥可数的几颗星星(这不是有意描写的阴森景象，而是真的)。我和班上的一个女同学上厕所，这时，我看到墙上好像有个东西一动，我一阵紧张，想到了魔鬼，心里着实害怕，但忍不住又看了一眼，黑咕隆咚之中那分明是一张男同学的脸，吓得我大叫一声。然后，我的心整日都在咚咚跳，久久不能安静下来。不知为什么，现在我见到男同学就害怕，似乎他们的眼睛无时不在偷看我，躲又躲不掉。为此，我的学习热情完全被打消了，甚至想休学、退学，可是又有矛盾，因为我每天情不自禁地还是想着学校，想着那些每天看着我的男同学，在害怕之余，有着一种说不出的滋味。”

青春突变：人生的金色年华（9）

从表面上看，这个女孩好像患了“社交恐惧症”，怕见异性，但究其根源还是由于缺乏从童年到青春期这一阶段的早期性教育。有些家长以自己的早年体验对孩子尤其是女孩进行封闭式的教育，对其他科学知识广开门路，但对有关人的知识却予以封闭，结果在身体和智力方面可能高人一头，而性心理水平则往往落后很多。其实了解自己的身体是很重要的事情，在南太平洋的萨摩亚群岛上居住的人，有个传统的社会风俗，就是孩子在10岁左右就由父母教以有关性知识，如男孩遗精，女孩月经，以至结婚、生育等等。因此，在长大以后，他们并不把男女之间的事看得神秘莫测，一切都很自然。在调查他们年轻人的精神卫生状况时，很少发现少男少女有性问题的烦恼。换句话说，他们通过早期性教育，获得了“后天免疫性”。

现代杰出的精神分析学家弗洛伊德说过，越是被禁锢的东西，越是人们向往的东西。一旦这种禁锢与生物学规律发生冲突时，由于缺乏正确诱导和自我调节能力，就往往陷入焦虑当中，结果就形成一种生物欲求和社会规范之间的对抗状态，于是就发生各种心理问题。

按照生物学发展规律，人到青春期以后，随着内分泌激素的增多，开始出现*和对性问题的关心是十分自然的。而由于先天或后天内分泌的紊乱等原因，会导致性器官发育异常，或由于社会、家庭的教养不当，也可能导致性心理发展失调。我们一开始提到的那个女孩，

正处于性萌动时期，开始注意到男性在关注她，心理上产生异样的感受，这种感受意味着什么？其实这些问题没有必要压抑在心里，我们会在这一章的内容里具体谈一下。处女膜其实不只是一层膜，而是一个小薄片，大约 1 ～ 2 毫米厚，覆盖在女性*外口。处女膜的正反两面都是湿润的黏膜，两层黏膜之间含有结缔组织、微血管和神经末梢，中间的小孔叫处女膜孔。处女膜孔的大小和膜的厚薄程度因人而异。处女膜孔的直径大约为1～1.5厘米，通常有三种形状：圆形、椭圆形和锯齿形，也有一些其他形状的，如有的是半月形，膜孔偏于一侧；有的为隔形孔，有两个小孔上下或左右并列着；还有的有很多分散的小孔，就像筛子上的小孔。

处女膜孔是女性生理所必需的，女性成熟后，每月一次的经血就是通过这个小孔排出体外。如果膜上没有小孔，那么经血就在体内排不出来，医学上叫做处女膜闭锁。如果没有及时发现，经血在*内积聚，长年累月以后就会向上扩展到子宫腔和输卵管，通过输卵管的开口，流到腹腔里，使输卵管破损，引起肠管粘连、腹腔感染等严重后果。女孩过了15岁如果还没有月经初潮，而每个月又会定时出现肚子疼，就应该去医院检查一下是否是处女膜孔的问题。

处女膜还可以防止外界不干净的东西进入*，起到保护*的作用。青春期前由于卵巢分泌的雌激素很少，这时的*黏膜比较薄，酸度也比较低，所以抵抗力差，而处女膜就可以阻拦细菌入侵*；青春期后，随着卵巢的发育，体内雌激素增多，*抵抗力增强了，处女膜也就逐渐失去了作用。

但是，通常人们总是把处女膜和处女联系在一起，处女膜的完整几乎成了处女的标志，处女膜破裂就意味着不是处女了。事实上却不是这样的，我们前面说过了，并不是每个女性的处女膜都是一样的，所以会出现有的女性处女膜虽然完整，实际上却已经不是处女了；有的女性确实是处女，处女膜却又破了。这是因为有些女性的处女膜孔大，弹性好，膜内的血管又比较少，即使有性生活也不会破，有些女性直到生完孩子处女膜才破；相反，有的女性会因为一些意外使处女膜破裂，如有的女性在小的时候由于无知把小玩具插入*，有的遇到外伤或尖锐物碰巧抵在外*，有的是因清洗不当或*塞药造成损伤，也有的是处女膜本来就很脆弱，从事剧烈运动，如骑马、体操等可使之破

裂。所以，仅凭处女膜是否破裂来鉴定是否是处女是不科学的，即使是有经验的医生借助显微镜观察来做出结论也是有一定风险的。

释疑青春疑惑（1）

13岁的初中女生莉莉不久前患了妇科病，万般无奈的情况下按照报纸上一则专门治疗“各种妇科疾病”的广告找到了一家诊所，诊断的结果是她患了“*炎”，需要接受*内激光照射治疗。

一个疗程之后，莉莉发现病并没有见好，于是又换了一家诊所。当她躺在冰冷的检查床上后，一位老大夫叹息道：“现在的女孩子啊，怎么才13岁就发生了性关系染上病了呢？”莉莉一听，无地自容，怯怯地反驳道：“医生，我没有发生性关系。”“没有？你的处女膜都是陈旧性裂痕了……”“处女膜破裂”像一个幽灵在她脑际萦绕。她晕头晕脑地回了家，将自己关在房间里，一整天没有出来。后来，她吞下了半瓶药物，好在那个没有标签的药瓶里装的是一些普通的消炎药。

莉莉的母亲找到了我。“我可以保证我的孩子绝对本分。”她焦急地说，“求您再给我们检查一下。”

检查完毕后，我很严肃地回到咨询室。此时，莉莉将头耷拉得更低了。我故意叹了口气，说：“这实在是个悲剧！莉莉如果因此出了意外，实在不值得啊。”一直耷拉着头的莉莉猛然间抬起头来，满脸惊讶。

“你到底哪里不舒服？”我问莉莉，“要不，怎么会去看妇科病呢？”

“没有不舒服过。只是……”莉莉欲言又止，“我的月经已经半年多没有来了。”

原来，莉莉在半年以前迎来了自己的月经初潮，根据掌握的知识， 她自己顺利地处理了。但是，这位新来的“朋友”却没有在一个月后再次光顾。13岁的莉莉焦急地等了两个月，查到书上说可能是有了妇科疾病，于是莉莉开始看病了。

“现在月经来了吗？”我问。莉莉摇摇头。

“很可能在一年之内也不会来了。”我说，“这很常见，并不能说明你有病啊。”

“月经，不就是每月一次吗？”莉莉对“月”字加强了语气。

“可你还是个小女孩，还没有成熟啊。”我说，“初潮之时，卵巢发育不成熟，功能还不稳定，未必每月准时排卵。所以，初潮过后，月经并不规律，也许一年半载不来。”莉莉这才意识到自己的无知。

在出门时，莉莉母亲生气地说，她要告那位不负责任的医生，差点害死她的女儿。我一惊，把她单独留在了房间内，我告诉她，那位大夫尽管说话不负责任，但没有说错，莉莉的处女膜的确已经破裂了。

“既然相信女儿的清白，就没有必要追究破裂的原因了。”我强调说，“对孩子保守这个秘密才是最重要的。”她显然理解了我对她们母女善意的欺骗并接受了我的建议。

莉莉在8个月后来了月经，那次经历的阴影已经抹去。我怀疑莉莉的处女膜破裂是那次*内激光治疗造成的，至少，那位大夫不应该在未经当事人或其家属同意的情况下为少女做*内妇科检查或治疗。

来源：39健康网（佚名）女孩自进入青春期后，会发现一向干燥的*经常出现湿迹，这是由*排出的黏性液体所致，看似和鸡蛋清一样，由于拖长如带，所以叫白带。通常没有发育的女孩没有白带，因为它的出现要在卵巢开始发育并开始排卵之后。由于雌激素的作用，*上皮细胞不断增生脱落，*黏膜有少量的渗出液，同时子宫颈腺体、子宫内膜也能分泌出一种透明的蛋清样黏液，混合在一起并排出就形成了白带。

释疑青春疑惑（2）

白带能使*和外*保持一定的湿润度，像机器中的润滑油一样。白带中的*杆菌能产生乳酸，保持*内环境的酸性，使细菌不易生长，从而避免某些妇科疾病。因此，白带具有使*自洁的功能，也被称为“生殖道卫士”。

白带时多时少，与体内的雌激素含量有关。如果体内的雌激素水平很高，*渗出液和宫颈黏液就增多，形成的白带也多。在两次月经间，特别是卵泡发育成熟即将排卵的时期，卵巢能分泌大量雌激素，刺激子宫颈产生较多黏液，此时白带量多透明；月经前后三四天，因盆腔*，*渗出液增多，白带也稍多，由于含较多的脱落细胞，白带比较浑浊稠厚。月经完毕后的几天内，一般白带的量就少些。有的女孩

在白带增多时会有白带带血，如发生在两次月经中间，可能因为排卵引起，称为“排卵期出血”，如果在月经前发生，则是月经预兆。只要没有其他症状与不适，属于正常现象。有的女孩*上常有黄色污迹，并有臭味，这可能是青春期代谢旺盛，大*皮肤下的汗腺分泌汗液所致，也是正常现象。

有时也会出现白带异常现象，量多而且*特别痒往往是滴虫性*炎、霉菌性*炎的信号。滴虫性*炎是滴虫侵入*引起的病。*滴虫在显微镜下才能看见，这是一种适应能力很强的病菌，主要是通过公用浴池、毛巾、游泳衣及污染的游泳池等方式传播的。这种病的主要症状是*口痒，白带多，黄白色或黄绿色脓性，常常带泡状，有腥臭。预防关键是杜绝传染途径：提倡淋浴，毛巾、游泳衣等不混用，患病者自觉不去游泳池。霉菌性*炎是由于白色链球菌感染*而发生的*炎症，主要症状是*瘙痒，白带多而呈白色豆渣状。预防主要是注意与患者的卫生用具分开。

如果发现自己白带多，如*上总是湿的，一天不换*都很难受或者白带很臭，外阴奇痒，甚至白带经常带血，那就可能是*炎症，极少数还可能是某些生殖道肿瘤，应该及时看病治疗，千万不要觉得羞于启齿而不管不治。另外，养成良好的卫生习惯也有助于预防这些疾病，如每晚用清水清洗外阴；清洗外阴的用具和水要做到个人专用；*要选用吸水透气性好的纯棉布制品，勤洗勤换；养成大便后用纸从前往后擦的习惯，防止将肛门口的细菌带入*；注意经期卫生。“性骚扰”这个词最开始是在美国等西方国家流行，后来流传到我国，但在法律上还没有公认权威的定义。常见的性骚扰根据对象的不同，表现形式也有不同。公共汽车、地铁车厢等人多的地方都是性骚扰进行的有利场所，因为人多比较拥挤，大家的注意力都比较分散，有人借车开动时不稳或抓横杆的手来回交替之际，对年轻女孩进行抚摸或更大动作的骚扰。还有来自熟人的骚扰，这种情况也比较多见，如来自一个学校或是邻居熟人的苦苦纠缠。他们最开始表现出对你的关心，经常找你聊天，让你在感情上先接受他们，然后逐步深入，如趁你放松警惕的时候大谈一些让你尴尬的话题，如黄色笑话、*内容等，有的也会故意触碰你身体的敏感部位，甚至更过分的举动。还有一种来自“上层”的骚扰，涉及老师或长辈。这种人是极少数，但因为他们手中握有不同

的权力，居高临下，比起其他的性骚扰者来有更多的方便，因此摆脱起来更麻烦。

释疑青春疑惑（3）

面对形形色色的性骚扰，常常给年轻女孩带来不同程度的困扰。但是只要你有理、有节，不卑不亢、刚柔并济，还是可以排除的。

首先要具备自卫意识。因为目前性骚扰在我国还不构成违法犯罪，所以年轻的女孩一定要有自卫意识，让坏人没有可乘之机。如在公共汽车内被人故意抚摸，有些女孩经常是退缩或不好意思说，结果反而让坏人得寸进尺，你只要大声说："把你的手拿开！"引起车里其他人的注意，他知道众怒难犯也会知难而退了。如果碰到男老师利用职权表示对你的"关心"和"照顾"，甚至以胁迫的手段，进行性骚扰，就应该明确表示你不喜欢这种言行。如果事情没有好转，或对方威胁，就应该向其他老师、家长甚至校长寻求帮助，不要不好意思。

其次要采取"冷处理"的态度。对于某些异性的过分热情和关心，要持不感兴趣的态度，这样在心理上是给了对方一种暗示——是他自讨没趣，他会加以收敛；反之，暧昧不清的态度会使对*得有机可乘，更加纠缠不休，后果可能不可收拾。比如说如果异性向你展示*刊物，你可以直截了当地说："你这样很无聊，如果还不收回我就要报告给老师了！"而如果是遭遇到电话骚扰，最好不要用激烈的言辞反唇相讥，因为这可能会引起对方的兴奋。应该用严正的语气说："你打错电话了！"若对方是个经常骚扰的陌生人，不妨拿个哨子对着话筒猛吹或弄出很大的声响，让他受不了，他就不会再来电话骚扰。只要表现出自己的自信和稳重，做到正派、大方，多数情况下，只要你无心他就不敢有意了。而对那些一意孤行、纠缠不休的人则不能客气，应该向有关领导反应，以维护自己的正当权益。一位家长看到女儿的一篇日记，这个初三的女孩在日记里把她与一位异性的*过程描写得非常浪漫。家长看完以后又急又气，连忙到学校里去了解情况，把老师也弄得很紧张。结果却只是虚惊一场，这个女孩并没有跟异性发生任何关系，日记里写的只是她自己的想象而已。

这就是青春期可能出现的现象——性幻想，指人在清醒状态下对不能实现的与性有关事件的想象，是自编的带有性色彩的"连续故事"。通常女孩都是把自己在影视书刊中看到的*场面重新组合，让自

己充当其中的主角，由此而体会到约会、接吻、拥抱等乐趣，来满足自己的性渴求。在这些故事中，时间、地点、人物都不受限制，主人公既可以是古代帅哥，也可以是自己喜欢的歌星、影星、球星等，故事情节也可以根据自己的需要随心所欲地编造。如果觉得不够精彩或不满意的话还可以重来。真正进入角色后，情绪也会发生变化，可能激动万分，也可能悲伤落泪，就像真的经历了故事中的情节一样。

过去，人们一直把性幻想看做是道德品质不健康的表现。其实，这只是人类的一种性心理活动而已。由于青春期的孩子性器官开始迅速发育成熟，对异性感到神秘、爱慕甚至渴望，再加上周围环境中有关性的刺激越来越多，而此时的少男少女又不能像成年人那样与异性接触，所以出现性幻想是很正常的，不用觉得自己变坏了而自责。

几乎所有的人，无论是男人还是女人，都有程度不等、内容不同的性幻想。美国的海密尔顿医生研究发现，男孩有27％，女孩有25％都肯定地说，在他们对于性的题目没有丝毫认识以前，他们都做过性恋白日梦。而对于那些先天具有艺术家气质的人，耗在白日梦上的时间往往更多。但是这些人中的绝大多数，都能正常地成长，正常地生活，也能正常地与人交往，包括与异*往。因此，多数学者认为，性幻想是人类性心理发展所不可避免的过程。

释疑青春疑惑（4）

虽然性幻想对心理的发展不会有什么妨碍，但是，什么事情都应有一个度，如果一个人整天沉溺于性幻想之中，甚至到了成人的年龄还不能摆脱，这就会变成一种不健康的状态，因为对于他们来说，梦境已经逐渐代替了现实，他们对于实际的生活会渐渐失去适应能力。为了避免这种情况出现，可以让一些别的健康充实的精神生活来占据自己的想象空间，多看一些内容清新的书刊，把生活安排得更有规律一些。那么，就会慢慢摆脱性幻想的苦恼了。谈到性病，我们总觉得那是成年人的事，事实却并非如此。近年来，性病的传播出现上升趋势，年增长率竟高达300％，其中相当多的是对性病一无所知的少男少女。性病不仅会引起性器官的局部病变，而且还可能进一步侵入身体内部造成多种病变，严重的会导致不育、失明等残疾甚至死亡。而且性病也不仅仅通过性接触传播，虽然它的定义通常是这样，但它也可以通过其他途径来传播，如输血、哺乳、母婴传播、接触被污染的衣

物、器皿等。也就是说，性病离我们并不遥远。下面就简单介绍一下。

性病有20多种，常见的有淋病、梅毒、艾滋病等，艾滋病后面我们会专门谈到，所以这里先只介绍前面这两种。性病中发病率最高的是淋病，近20年来，世界各国的男女淋病患者成倍增加，尤其是十几岁的少女患者，占到了女性淋病患者的1/3以上。淋病是由淋病双球菌引起的急性或慢性泌尿生殖道感染。女性淋病患者的临床表现要比男性轻，大约有70％的女性感染淋病后没有症状，另外30%会出现尿道炎症如尿急、尿痛、尿频等，但主要表现还是生殖道症状，如*不适，有脓液流出等。由于细菌会从*向上进一步感染，造成淋病性子宫颈炎、子宫内膜炎等，出现脓性白带和下腹坠痛等症状。如果急性期没有得到控制，会转成慢性淋病，细菌继续向深部发展，引起输卵管炎、卵巢炎甚至盆腔炎，很难治好，不仅身体痛苦，而且还会导致不孕，甚至可能全身感染、危及生命。2～8岁的小女孩如果和患病的家属在一张床上睡觉或在一起洗盆浴也很容易被感染，症状也会比成人严重。由于淋病的传播很快，除了性接触以外，青春期的女孩最容易被间接传染，因此要养成良好的卫生习惯，如旅行在外的时候不用公共的毛巾和浴巾，不使用没有消毒的面盆；平时洗澡在家淋浴，不到公共浴池去盆浴等。

梅毒是由梅毒螺旋体引起的一种全身性的慢性传播性疾病。这种病在地球上已经流行了几百年，在我国大约流行了400年，发病率在性病中仅次于淋病，位居第二。梅毒螺旋体会通过黏膜和皮肤的微小损伤侵入，2～4个星期以后，被感染的部位就发生病变，出现红肿或硬结，轻度溃烂但还没有脓性分泌物。这是第一阶段，这个时期传染性最强，如果不治疗的话，这些症状会在两三个月后自动消失，但这只是假象，实际上病毒已经通过血液散播到全身了。在这之后的1～2个月，梅毒会进入第二阶段，全身各处都有可能出现斑疹，虽然不痛也不痒，有时会糜烂，此时传染性也比较大。如果梅毒感染了其他部位，如骨骼、头皮等，会出现很多症状，如关节疼、头发脱落等。第三阶段一般是感染后三年到十年左右，这个时候虽然传染性比较小了，但是破坏性却很大，骨骼、内脏、大脑、神经以及面容都可以被损害，如果治疗不好会有致命的危险。预防梅毒的关键还是洁身自

爱，杜绝不正当的性接触，以及养成良好的个人卫生习惯。进入青春期的时间因人而异，比别人早个一年半载的并不奇怪。但是，如果你在8岁以前性器官、体格和第二性征就开始发育，那这就是性早熟了。一般女孩性早熟的发生率比男孩高得多，比例大约为8:1。原因可能是女孩身体里调节青春期发育的神经-内分泌系统对各种环境因素变化的敏感度要高于男孩。性早熟一般分为两类：真性性早熟和假性性早熟。

释疑青春疑惑（5）

真性性早熟是因为“下丘脑垂体性腺轴”功能提前成熟，并具有生育功能。大约80%的女孩性早熟属于体质性性早熟，就是说她们的下丘脑-垂体-性腺系统过分敏感。如果去检查的话查不出任何疾病，但是血液中的一些激素（如各种促性腺激素和性激素）测定值则已经达到性发育高峰阶段水平，比一般同龄人要高得多。她们的性成熟过程与正常发育过程相似，只是提前发生和过程进展快而已。在开始时她们的身材可能比同龄女孩高，但因为骨骼提前闭合了，成年后反而身材不会太高，通常这类女孩成年后的身高不会超过165厘米，男孩则很少超过170厘米。从第二次世界大战以来，几乎整个世界都出现了生长加速的趋势。一方面跟我们营养状况的改善有关，有些父母过分爱护孩子，给孩子过早服用人参、蜂王浆等含激素类补品，虽然每次的摄入量都很少，但久而久之累积起来对诱发性早熟的危险仍然不能低估；另一方面城市化也有较大影响，有研究显示城市里的强烈声光刺激会影响大脑松果体的功能，从而进一步提高了下丘脑垂体性腺的敏感性。

还有一部分女孩是因为肾上腺先天性的缺陷，分泌雄激素过多，结果就出现女孩男性化。经积极治疗后，病情可以控制，但是反过来又可能出现同性性早熟，需要细心治疗。

假性性早熟是指不是建立在“下丘脑垂体性腺轴”提前成熟的基础上，而是因为某些疾病使体内产生了大量性激素或接受了大量外来的性激素，出现了第二性征和性器官的发育，没有生育功能，这是与真性性早熟的本质区别。外在表现可能与真性性早熟一样，也有可能只表现为某些部位的提前发育，如只是乳房增大，或只是*出现等。这背后的原因可能是性腺肿瘤，也可能是内分泌疾病，也有可能是摄入外

部激素太多。假性性早熟只要是轻度的，一般对整个发育进程没有太重大的影响，但它的出现毕竟提示着你的身体正在受着某种内外因素的干扰，所以迅速查明原因很重要。

性早熟的女孩外表看上去比同龄人成熟很多，有时候会遇到一些异样的目光，这个时候不用给自己太大的心理压力，坦然面对是最好的办法，因为用不了两三年，周围的同龄人也会发育得跟你一样了。有些进入中学的女孩会发现身边同龄朋友的身体在一天天发生变化，可是自己却没有动静，或者不是很明显，心里就会嘀咕：是不是自己发育不正常啊?

其实，进入青春期的时间因人而异，比别人晚个一年半载的都不是什么奇怪的事。真正的性晚熟是指到了发育的年龄，第二性征还不明显，生殖系统仍停留在青春期前状态，对女孩来说就是到了14岁乳房还不发育，就可能是性晚熟了。这还分两种情况：体质性延迟和病理性延迟。

体质性延迟仅仅是发育过程向后推延2～3年，最终（女孩17～19岁，男孩19～21岁）仍能赶上其他人。体质性延迟大多数都有家族史。比如他们的父亲当年性发育也很晚，或者，母亲的月经初潮到十五六岁才来，等等。典型的表现是：①开始发现并就诊的年龄为12～16岁；②身高每年都增长4～5厘米，但没有出现明显的青春期突增；③个头虽矮，但身材是匀称的；④性器官外观正常，内分泌激素（如生长激素、甲状腺素和垂体的促性腺素等）测定无异常现象；⑤骨龄落后，而且这种落后与身高的落后大体平行；⑥第二性征未出现或者无明显进展。这些表现中，第⑤、⑥两项有很大的实际意义，而且检测方便。比如到医院的放射科拍一张手腕部位的X线片，请医生鉴定一下自己的骨龄。如果骨龄比实足年龄低不到1□5岁，属于正常的晚熟；如果骨龄比实足年龄低了2年，那就是明显的性发育延迟了。

释疑青春疑惑（6）

病理性延迟，顾名思义，是由于某种病理性原因造成的延迟。通常有以下类型：①因内分泌异常引起，以生长激素或甲状腺素缺乏最多见。如果是生长素缺乏，将主要表现为身材矮小。如果是甲状腺素缺乏，除身材矮小外，性器官也不发达，智力低下；②因染色体畸变引起。女孩中比较常见的是卵巢发育不良综合征。她们的细胞里少了

一条X染色体，所以卵巢不但不发育，甚至退化，引起雌激素严重不足。她们的成年身高不足140厘米，无生长突增，乳房不发育，*稀疏，多数人没有月经初潮出现；③因慢性病，如哮喘、糖尿病、肾病等引起。因为病变涉及一些重要内脏，导致代谢酸性中毒。这样的身体内环境很不利于各种内分泌激素发挥正常作用，所以引起生长缓慢，性发育迟滞。要注意的是，对患有这些慢性疾病的少年来说，不仅要认真治愈原发疾病，还要采取各种积极健康手段以尽快恢复体内的酸碱平衡，否则正常的性发育仍无法继续；④因胎儿时期在子宫里的生长发育环境不良所引起。例如，吸烟的母亲所生的孩子中，出生体重不到2□5公斤的低体重儿很多见；母亲怀孕期间服药不当，常使胎儿的性腺发育受影响等。由于胎儿时期不良因素的影响，这些孩子出生以后生长发育一般都晚于其他正常儿童，青春期则往往出现生长发育停顿不前或发育不完善等现象。

现代医学的发展，已使上述四类病理性性发育延迟的少年中的相当一部分能获得有效治疗，甚至完全恢复正常的性发育进程。不过，关键是要早发现，早确诊，早治疗。而且不管是哪种原因造成的性发育延迟，都不可滥用性激素，以免造成不良后果，最好还是先到医院进行一些科学检测，从而对症下药。“我是一个高二的学生，今年17岁。以前我和班里的两个男生关系很好，三个人经常一起复习功课、聊天、玩。但是，近来发现我们的友谊不像原来那么牢固了，两个男生都各自希望和我单独在一起。他俩在我面前经常莫名其妙地发生口角，互相抬杠，关系渐渐疏远了。我多希望还能保持原来那种关系，而不要陷入不正常的感情纠葛之中。为此我很苦恼，不知道为什么会发生这种变化？我该怎么处理这种事情，我会不会陷入早恋？”

这是一个女中学生写的信，可能很多女孩都有这样的苦恼，在中学时代面临着友谊的变化。其实，这是性意识发展的结果。性意识就是指对自己性别的认识，虽然小孩大概在3岁的时候就知道自己是男是女了，但真正意识到两性之间的关系及对待两性的态度和规范则是在青春期以后。性意识的发展大体要经历以下三个阶段。

（1）异性疏远期女孩进入青春期以后，女性特征逐渐明显，她们以惊奇、新鲜的目光注视着自己身上的变化，似乎一切都在提醒自己：你已经不是一个小女孩了，你是大姑娘了。女孩开始意识到自己

与过去不同了，与男孩交往的时候就没有以前那么自然，即使是同班同学也觉得别扭、难为情。很多女孩都开始注意自己的行动，不再跟男孩们疯玩。这个时候男生女生逐渐有了距离，女生只和女生一起玩，男女生界限分明。女孩们大概还记得小学高年级时，对于被老师指定在一起做一件事的男女生，大家总是起哄、嘲笑，常常让女生觉得尴尬。还会有个别女生热衷于给男生女生牵线，说谁和谁是一对。还有一些女孩虽然对于男女生交往并不反感，但是为了避免大家的嘲笑也就减少和男生的交往了。

释疑青春疑惑（7）

一般来说，这种异性疏远期大概持续一年左右，也并不是所有的女孩都对男生疏远。本来这种疏远就是由于身体的飞速变化促使心理发生变化而造成的。有些女孩从小接受了比较多的信息，心理发展比较快，所以也可能没有这样一个阶段或者不明显。这都没有关系，成长的过程没有千篇一律的。

（2）接近异性期在上一个阶段，女孩们一方面跟男孩疏远，一方面又对跟男孩的接触变得敏感起来，也开始对异性感到神秘，并逐渐被吸引。男女生之间不仅不陌生、不疏远了，反而产生好感，愿意接近，相互都很关心。女孩开始注意自己的服装打扮，在异性面前腼腆、害羞。有个女孩说："我有时对某个男孩非常有好感，就去接近他；有时我又对另一个男孩有好感，就又去接近他。我不知道这是不是病态，我很苦恼……"其实她这种心态是正常的，想和异*往是完全正常的。至于一会儿想接近这个，一会儿想接近那个，典型地反映了青春期中女孩心理的不成熟，对自己对别人的评价都在变，分析问题不像成年人那样稳定、周到，再加上这个时候的情绪常常不稳定，有这种想法是很正常的。

这个时候的女孩大多喜欢看言情小说，听流行歌曲，一方面是满足自己的心理需要，一方面也是通过阅读和歌唱来宣泄自己的感情。同时，大量描写爱情的影视作品也冲击着女孩的心，女孩们有时候会有一些与异*往的想象，浪漫美丽，有时候会把自己的想象和真实的生活混淆起来，比如，见到某个和自己想象相符的男孩的时候就容易认为自己爱上他了。有时候很狂热、痴迷，但很快又冷却转移了。一个高中女生很坦率地说："我曾经喜欢过两个男孩，也为此付出了很多感

情。但最终还是理智战胜了感情，我能肯定自己今后不会再轻易喜欢上一个男孩，尽管时时还会做些梦。”做梦没关系，只要不沉溺在其中就可以了。

（3）原始恋爱期在男孩女孩的互相接近和彼此吸引中，或迟或早都会把对异性的注意力转移到某个人身上，并会伴随着好感的增加产生亲近的愿望。这就是由接近异性期发展到了两性的原始恋爱期。之所以说是原始恋爱，是因为这一时期的恋情与成人的恋爱在形式上是不一样的，理智的成分比较少，但生理基础是一样的。苏联有一位教育学家这样概括：“少年人的两性之间的爱慕所具有的感*彩，和成年人的爱情完全不一样，在丰富而又有意义的精神生活中，男女孩子之间的相互关系本质被理想的、纯洁的和高尚的动机以及相互接近所掩盖。他们相互爱慕的客观基础是性的本能，但是，如果直言不讳地把这一点告诉他们，那他们就会大吃一惊。”这的确是令人心跳的一个阶段，年轻的女孩一定要把握好，才能让自己的青春不虚度。

性意识的这三个阶段是由浅入深地发展的，女孩们经过这三个阶段的成长，就会变得成熟，有责任心，成为一个成熟而有魅力的成年女性。那是一个星期天，表妹来我家串门，神秘地向我讲述了最近发生的一段危险经历。一天傍晚，她和女友出去散步，路上很静，行人稀少。忽然从柏树丛中钻出一个年轻男子，前边的裤子扣敞开着，一只手托着外露的生殖器对着她们笑。表妹吓得掉头就跑，同行的女友胆子还挺大，停住脚步，大喊一声：“滚蛋！”那个男子仍然原地不动，女友故作镇静地退了两步，再也按捺不住内心的恐惧，拔腿飞跑。

释疑青春疑惑（8）

这是*癖的表现，属于一种性心理异常。这类人几乎都是男性，大部分30～40岁，也有青少年。他们的特点是以在异性面前，特别是不相识的年轻女性面前裸露自己的生殖器来得到性的满足，有的同时还说脏话。他们通常选择在傍晚或夜间出来活动，躲在偏僻的场所或黑暗的角落里，等异性走近时，突然暴露生殖器，在引起对方惊骇后迅速离去，一般不对异性做出其他伤害行为。有些年幼的还在自己家的窗*露自己的生殖器。

以前上大学的时候，经常听说女生宿舍的内衣被人偷走，女生为此都叫苦不迭，学校保卫处调查了几次都没有结果。有一次学校进行宿舍调整，高年级的学生都搬进了新盖的宿舍楼，在搬东西的慌乱之中，大家发现有个同学的大箱子里装了很多女性内衣，原来这个人就是偷女生宿舍内衣的人。学校很快就知道了，开除了他的学籍。离校的时候他哭了，他说自己从小就是这样，控制不住自己。这就是恋物癖，主要表现为接触异性穿着或佩戴的物品时，就能产生性兴奋，这些物品多为直接接触异性肉体的内衣、*、发夹等。恋物癖不是由于爱上某个人产生的爱屋及乌的心理，而是对穿戴异性的物品感兴趣，有些恋物癖还会把偷来的异性内衣*穿在自己身上睡觉，由此得到一种舒适感，也是多为男性。现代心理学对恋物癖的背景调查发现，恋物癖与缺少母爱有关，同样在性心理发展过程中过分压抑自己也会导致这种行为。

而窥阴癖是指窥视异性*获得性*的行为。上海某高校的一个学生，发现男厕的水道洞口通向一墙之隔的女厕，压抑不住内心的冲动，偷用镜子的反射进行窥视，结果因为镜子反光被人发现，最后被当场抓住。很多人把他当流氓看待，这有点不公正，其实他是一个性心理异常的患者，这可能跟他的家庭环境有密切关系，比如家庭内部不和谐等。

性变态和犯罪既有联系又有区别。从概念上看是两个不同的事物，但有些性变态者也会犯罪，但这些犯罪和那些流氓犯罪还是有区别的。有些性心理异常者自己也很苦恼，但是无法自控，最后酿成苦酒。不管怎么说，这一类人不能适应社会生活，从而导致焦虑、烦恼、忧郁，甚至出现自杀和他杀事件，所以多了解一些还是有必要的，一方面可以减少面对他们时的恐惧，一方面可以更好地保护自己。处于青春花季的少男少女爱做白日梦，也爱做夜晚的性梦，所谓性梦就是关于*的梦。男孩有自己喜欢的“白雪公主”，女孩心目中也有自己的“白马王子”。当现实不允许人们放纵自己的情感和行为时，许多难以付诸行为的情感，就会在梦里表现出来。

青春期与异*往的性梦，有丰富的内容，一般的表现是：①有内心被他人窥视的感觉，好像自己心底的秘密被暴露。例如，梦见自己与喜欢的异性幽会，却有他人干扰。②有甜蜜与满足感，在梦里与喜欢

自己的人在一起，尽情亲热和表达自己的情感，是许多少男少女常做的梦。③有遗憾和不满足感，梦里常有挫折，因为各种原因见不到自己心爱的人，或者出现的不是自己喜欢的人，多是现实中的遗憾的反映。④有罪恶感与自责感，梦里可能会因为自己有单相思的意念而自责，或因为自己某些行为被他人发现而自责。⑤有对未来的向往，也许是梦见自己已长大成人，成家立业，与自己喜爱的异性在一起。

释疑青春疑惑（9）

在一项上千人的问卷调查中显示，在性幻想、性梦者中分别有32□45%、24□60%的人对此现象忧虑重重，认为自己思想不健康、低级下流，因而感到耻辱和自卑，总是沉浸在幻想的阴影里，导致心理压力较重而不同程度地影响学习和身心健康发育。有89□25%的人不认为这是性生理心理现象，而认为是思想认识问题或对此疑惑不解。性幻想、性梦是青春发育中性功能不断成熟而产生的自然现象，是青少年共有但隐秘的行为，能否正确对待将直接影响青少年的性心理发展。

许多青少年在心理咨询门诊中常会讲到他们所做的梦，希望得到一个合理的解释，以使自己得到心理平衡。其实，大多数青少年的梦幻，是青春期性心理的正常反应，不是病态,只要能够适度地控制自己，对正常的学习和生活都不会有什么消极影响，不必为此担忧，只看做是自己潜意识的合理活动与表现。但有少数青少年确实是因空想梦幻太多，整日生活在“白日梦”中，就无法正常学习和生活了。青春期的性梦是青春期性心理活动的正常表现，统计资料表明：性梦在青春期性心理活动中是发生率最高的，男孩在１５岁、女孩在１４岁时，其性梦的发生率已接近５０％。尽管如此，若不能得到合理的疏导，也可能诱发心理疾病。所以，在青春发育期，少男少女们需要了解有关的生理、心理知识，懂得自己身心发展的特点。但不必为自己的经历而焦虑，既然它是正常的生理反应，则应该顺其自然，同时把精力专注于学习上，性梦也会随着时间的流逝而逐渐淡漠。如果出现心理异常或令自己困惑的梦境时，可以和知心朋友谈一谈，必要时应进行心理咨询，请专家指导。*是指在性冲动时用手刺激生殖器官以达到自我发泄、自我满足而获得*的行为。 *从婴儿期就已出现，但与性

不一定有关系。青春期前的儿童就会有意识地通过摩擦生殖器而感到舒服。进入青春期*的目的往往是为得到性满足。

是青春期发育过程中常常发生的现象，男性和女性都有可能发生，但男性较多，女性较少。调查表明：几乎所有的男性一生中，都有过不同程度的，而女性*占60%。从生理学角度来看*是一种自然的性生活方式，从心理学角度上看是一种*心理行为，称为*。

*对健康究竟有无害处？怎样对待*问题？是很多人关心的问题。

现代医学认为，进入青春期，人们就开始产生*，用什么样的方式既不违背社会规范，又能满足生理需求？答案似乎只能是*。的确，*既不害人，又不伤自己，是比较合适的*方式。按照正常生理周期，以*方式排解*是不会损害身体的。多数医学家认为，次数并不频繁的*行为是积累已久的生理需要和心理压力的一种宣泄，是一种*行为。但如果*过度，引起失眠、头晕、劳累、精神不振、记忆力下降等，仍以此方式为乐，经常寻求此种性刺激，肯定对身体有害，甚至可能导致心理障碍。

有节制的适当*在生理上不会产生什么损害，但仍有很多少男少女为此在心理上有沉重的负担：一方面，他们有理想、有道德观；另一方面，又常常在性冲动来临时难以控制自己的*。由于没有正确地认识*，在**消失之后，便感到恐惧、惊慌、手足无措、懊悔，产生内疚和自责。少数人因此而反复沉溺在内心矛盾痛苦之中，以致精神萎靡，神志恍惚，甚至悲观厌世，从此丧失人生的乐趣。

释疑青春疑惑（10）

那么该如何对待*？我国著名的性医学专家吴阶平教授说：“不以好奇去开始，不以发生而烦恼，已成为习惯要有克服的决心，克服以后不要再担心，这样便不会有什么不良后果。”吴阶平教授言简意赅，语重心长地点出了我们对*习惯应持的基本态度：一是不要怕，二是要逐步戒除。

对于女孩来说，由于自身的生理特点，少女*主要是抚弄外阴，用手指或异物接触自己的*、*，往往会有很多不利影响。首先，女性尿道长4厘米左右，不及男性的1/3，而且又接近*。*可引起尿道口*及轻微损伤，病原体能够通过短而直的尿道，很快上行感染到膀胱，甚至到肾脏，造成炎症。轻的可出现尿频、尿痛，严重时会腰痛、发冷、

发热。如果治疗不及时，还会发展成慢性炎症，并经常发作。其次，女性*也只有7～8厘米长。正常情况下，*口是闭合的，能起到一定的保护作用。*可将病菌直接送入*，也极易上行感染，引起子宫、输卵管的管腔变细，发炎后很容易闭塞。这样，以后就有可能造成不孕，输卵管的远端在正常情况下呈伞状，开口于腹腔。因此，病菌一旦进入输卵管，还容易继续向腹腔扩散，甚至引起腹膜炎和阑尾炎等症。其次，女性外生殖器经常会有一些乳白色黏稠的液体流出，也就是我们前面说过的白带。性冲动时白带增多，同时在*口的前庭大腺也会增加分泌的液体，这些物质为细菌繁殖提供了良好条件。由于*可以把细菌带进生殖器官内，加上上述这些物质的“助纣为虐”作用，这就更容易引起生殖器官发炎了。最后，正常情况下，女性*内是酸性环境，对细菌繁殖起到一定的抑制作用。但当月经来潮前后及月经期内，这种环境会有所改变，这又为病菌的生长创造了条件。如果在这个阶段*，更容易造成感染。此外，即便没有直接造成炎症，临床证实，在性兴奋的情况下生殖器官是处于*状态的，而经常处于*状态，就会造成月经过多，这也是诱发生殖器炎症的不利因素。至于有些人*时还向*内放置一些异物，这就不仅增加了感染机会，有时还能造成损伤，后果更不堪设想。

如何戒除*的习惯？首先，应破除“*对身体有害”的错误观念。*是人的正常性行为，只是不能太过频繁而已。要正确对待*这种生理需求，适时转移对*的注意力，即使出现*现象也千万别责怪自己、痛恨自己，更不要出现羞于见人的心态，因为并非你一个人有*，世界上千千万万女性*者都出自少女时期。严重*者，从采取减少“频度”开始改变习惯，逐步矫治，不可过急，要有耐心。其次，要尽量消除诱发*的环境和条件，比如积极参加文体活动，培养多方面的兴趣、爱好、良好的品德和高尚的情操。有些文艺书刊、言情小说难免涉及性的描写，为达到戒除*的目的，应尽量避免诱发冲动，所以这些书刊最好暂时不看。至于黄色书刊、黄色录像，是一种精神毒品，要坚决抵制。最后，合理安排生活制度，早睡早起，不睡懒觉，睡眠时不要俯卧，被褥不要过重过暖，不抽烟不饮酒，因为过强的神经兴奋作用常诱发性冲动。其四，是要注意培养自我调节、自我克制的意志力，培养意志要从自觉性、果断性、坚持性和自我控制能力等方面努力，要把主要精力用于学习、工作和健康的娱乐上，只要坚持下去，*习惯就会逐

渐被克服。 有一个女孩吞下了大量的安眠药，后来被及时抢救了过来，但她留下的遗书却让人感叹：“亲爱的爸爸妈妈，我走了。感谢你们17年来对我的爱，可我恨你们！为什么你们给了我生命却让我这么尴尬地活着？为什么你们给了我这么丑陋的外貌？我再也不要像个怪物一样活在世上，再也不想看到别人同情、冷漠的眼神，再也不想在别人面前永远都抬不起头……”

释疑青春疑惑（11）

原来这个女孩是因为觉得自己长得太丑，在学校里很少和别人交往，又比较敏感，老觉得别人都因为自己长得不好看而不喜欢她，最后就萌发了轻生的念头。

所谓爱美之心人皆有之，青春期的女孩当然也不例外，相反由于性的成熟和心理上的一系列变化，对于自己的外貌更加在意。很多女孩对自己的外貌都不满意，认为自己不够美，眼睛太小，鼻子太大，眉毛太稀，皮肤太黑等，一照镜子就唉声叹气，觉得上天对自己不公平。

其实这些女孩都还没有发现自己独特的魅力。什么是美？自古以来就没有一个标准答案。唐朝的时候以胖为美，而自宋朝以后又转为以瘦为美，至于现在，对于美的看法也是仁者见仁，智者见智。美，像一个可爱而顽皮的精灵，变幻莫测，从没有固定的形式。人们踏遍了世界，走遍了历史，问道:“美啊，你在哪里?”她答道:“我在你心里。”人们都在不断地追求美，这纷乱杂沓的脚印，就构成了一部美学史。

著名影星索菲亚·罗兰说：“记者曾评论我的嘴太大、鼻子太长，下颚太宽，嘴唇又太厚，但这些部位组合在一起却给人一种美好的印象。我说这些并不是赞美自己，而只是想表明，美并不是以一种理想的形式存在的。”“魅力需要一种诚实的自我表现，因为它是发自内心的，是诚实的，从而能使人们看到真实表露的一面。只有自己才最清楚自己的独到与魅力之处，这可能是你的笑容、你的友好的表示，也可能是你的安详与宁静，你与人交往中的热情和同情心，开始时也可能是一种技巧，逐渐地就成了习惯，直到最后成为一种魅力。”

托尔斯泰也说过：“不是因为美丽而可爱，而是因为可爱而美丽。”也许有些女孩认为这只是为了安慰那些长得不好看的人的自欺欺

人的话，那么请你想一想，你喜欢自己的爸爸妈妈或者爷爷奶奶或者是其他什么人吗？你喜欢的人都是美女帅男吗？肯定不是。而葛优，最开始的时候很多导演都因为他长得不好看而不让他演主角，可是由于他幽默诙谐的表演，观众还是都觉得他很可爱。

美丽的外表虽然的确让人赏心悦目，但这种赏心悦目也是有时限的，不说岁月流逝会让所有的美女变成满脸五线谱的老太婆，还有就像我们吃东西一样，即使是山珍海味，天天吃也会腻，久了就觉不出味道了。美女也是，第一次看觉得很美，第二次、第三次看仍然觉得很美，可是看了n次以后，那种美的感觉也就减少很多了。只有一个人的心灵和内在修养，才可以历久弥新，散发着吸引人的馨香。

莎士比亚说："时间会刺破青春表面的彩饰，会在美人的额上掘深沟浅槽；会吃掉稀世之珍！天生丽质，什么都逃不过他横扫的镰刀。"聪明的女孩自然知道什么是真正的美了。马雅可夫斯基说："世界上没有任何一件衣衫比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。"这话没错，皮肤的确是我们每个人最漂亮的外衣，而且还是健康的镜子，它可以迅速反映人体健康变化状况。比如昏迷的时候，脸色就变得苍白，肺、肝、肾等内脏器官生病了或失眠、神经衰弱都能引起皮肤黑斑，没有光泽，出现皱纹等。所以，健康是对皮肤最好的保护，经常参加体育锻炼可以使人面色红润，运动还可以增加心跳次数，促进血液循环，这就等于在体内帮助清洁了皮肤，清除了皮肤的废物，增加皮肤的营养。

释疑青春疑惑（12）

但是，健康的皮肤还需要保养才能得以保持，细心的保养能使皮肤变得有弹性，有光泽。有些女孩以为保养皮肤是要到皮肤出现了问题以后才开始，实际上如果那时才开始就已经晚了，因为即使是天生就健康的皮肤也会随着年龄的增长而发生变化，如果不从青春期开始就注重保养，皮肤会衰老得很快。

首先，要注意皮肤的清洁。皮肤表面分布着很多油脂腺的开口，如果不及时清洁的话，那些分泌物和空气中的微尘，以及化妆品的残留物和坏死的细胞混合在一起，堆积在皮肤的表面会堵住毛孔的呼吸，久了甚至会滋生细菌，出现炎症。尤其是青春期的女孩代谢旺盛，要特别注意皮肤的清洁。

其次，要注意皮肤的营养。滋润皮肤是必要的，可以恢复皮肤在一天里丧失的水分，并且保护皮肤正常的生活环境。不仅要抹滋润霜，还要从内部做起，防止内部脱水，要保证每天喝几杯清水，然后在洗澡、洗脸以后抹一些润肤霜。在往脸上抹这些东西的时候，要注意只能用中指和无名指的指尖和指腹，把润肤霜在脸上轻轻地揉开，让皮肤充分吸收其中的营养。而且这对脸部也是一种按摩，可以促进血液循环，消除疲劳，还可以刺激皮下弹性纤维组织，从而使皮肤保持弹性和光泽。

再次，皮肤还和我们的饮食习惯有很大关系。平时要有意识地根据自己的实际情况来选择食物，能有效改善皮肤的状况。比如，油性皮肤的人最好不要吃脂肪含量高的食物，如煎炸的食品、含大量奶油的蛋糕等，应该多吃蔬菜、水果和果汁等含维生素和糖类较多的食物；干性皮肤的人则可以多吃一些高脂肪的食品，口服维生素也有助于皮肤滋润。还是强调要保证饮水，但不要喝浓咖啡，因为咖啡有利尿作用，会加速机体脱水。总之，合理的营养、平衡的膳食对增进各类皮肤的健康都有好处。

最后，还要注意太阳对皮肤的伤害。太阳是皮肤的大敌，会加速皮肤的老化，出现皱纹等。因此，在阳光下活动的时候最好先涂一些防晒霜后再出门。有一个牙膏广告，第一个场景是一个美丽的女老师在教小朋友们分辨各种颜色："老师的衣服是什么颜色呀？""红——色。"小朋友毫不迟疑地拉长了声音回答。老师又问："老师的牙齿是什么颜色？"这下小朋友们犯难了，有的说："米色。"有的说："珍珠色。"老师不由地尴尬起来。最后一个场景还是这个老师跟小朋友们在一起，这回老师一开口说话，雪白的牙齿闪着光，小朋友们都"唔——"地发出赞叹的声音。

虽然广告有点夸张，但牙齿的健康对一个人的确实很重要的，一方面它负担着咀嚼的重任，另一方面也是美容的重要组成部分。不过很多女孩往往都忽视了牙齿的保健，因此受到龋齿、牙周病等的侵扰。

在人的牙缝里，存在着无数细菌和微生物，如果你取一点牙缝里的东西放在显微镜下观察，那是一个十分热闹的微生物世界。有人统计，1克牙垢里藏着100亿个微生物，它们就是造成龋齿的罪魁祸首。

保护牙齿的首要任务就是要将这些微生物驱逐出去。有的女孩说我每天都刷牙，但对于什么时候刷牙和如何刷牙可能还不是很清楚，我们接着往下说。

研究发现，晚上入睡后唾液分泌减少，正是微生物繁殖的好机会。早上起床的时候是一天中口腔里微生物数量最多的时候，所以这时候刷牙可以将口腔中大量微生物一举歼灭。但这并不是说晚上的刷牙就不重要了，实际上临睡前刷牙的重要性不亚于早上刷牙。因为细菌的繁殖需要营养，牙缝中的食物残渣正是那些有害微生物的美食，而且刷牙还可以消灭口腔里的有害微生物。除此之外，在每次饭后，尤其是吃了甜食以后，漱漱口、刷刷牙，把食物的残渣洗漱掉。经过这样的扫荡，微生物的粮草就没有来源了。

至于如何刷牙，注意下面三点就可以了：首先不要横着刷，要竖着刷，因为横着刷不仅刷不干净还容易弄伤牙龈和牙釉，竖着刷既能较好的清洁牙齿又能按摩牙龈，利于牙周组织的健康；其次注意用含氟的牙膏，增强牙齿抗龋能力；再次，刷牙不要只刷牙齿的外面，还要刷内面和上面。

保护牙齿还要改掉一些坏习惯，如有的女孩做不出题目的时候喜欢咬笔头、咬手指等，有的喜欢睡觉的时候把脸枕在手上，趴着睡觉，张口呼吸，这些都会造成牙齿排列错乱，增加龋齿的可能。有的女孩喜欢剔牙，老觉得有食物塞在牙缝里了，其实用刷牙代替就可以了，尽量不要剔牙，如果非剔不可，也不要用坚硬的针剔，要用牙签顺着牙缝剔，否则容易造成牙周病。还有的女孩喜欢把牙当工具，比如开汽水瓶、咬铁丝等，这些都会给牙齿造成伤害。

另外为了清洁牙齿，多吃一些含纤维素多的食物，用两边来回咀嚼，可以防止形成牙垢和牙石。保护牙齿，持之以恒，一定会有收获。我们每个人平均拥有十万多根头发，每根头发都有循环生长、脱落和再生的周期。